



针对 COVID-19 感染者密切接触人的指导说明

您收到该指导说明是因为您可能接触过 COVID-19 感染者。您**必须**立即开始自我监控症状并自我隔离。

谁是密切接触者？

- 与诊断为 COVID-19 感染者的人员共同居住的人员，或者
- 从 COVID-19 感染者生病之前 2 天（48 小时）直至他们开始自我隔离，为诊断为 COVID-19 感染者的人员提供护理的人员，包括家庭人员或其他护理人员，或者
- 从 COVID-19 感染者生病之前 2 天（48 小时）直至他们开始自我隔离，与其他类似密切接触者接触超过 5 分钟的人员。

自我监控 COVID-19 症状

- 如果您出现 COVID-19 症状（例如发烧、咳嗽或呼吸困难），请使用安大略省政府 COVID-19 自我评估工具（covid-19.ontario.ca/self-assessment）了解如何进一步护理。
- 从您上次与 COVID-19 感染者密切接触之后，COVID-19 症状能够持续 14 天。
- 大多数有轻微症状的人员能够在家自行痊愈。
- 如果您出现较为严重的呼吸道疾病，包括发烧或越来越严重的咳嗽、出现类似流感的症状，并且需要医学检查，请访问 COVID-19 护理诊所（OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic）。
- 如果您感觉痛苦（例如明显的呼吸困难、胸痛、头晕，或者任何慢性疾病出现明显的症状），请访问最近的医院急诊部或者拨打 9-1-1。



您必须在家自我隔离

- 自我隔离的场所不应有容易被感染的人群，这些人群可能身体有疾病，免疫系统有问题，或者是老年人。
 - 您不可以离开隔离居所外出散步。如果您希望外出呼吸新鲜空气，请待在您的后院或阳台之类的私人场所。
 - 应在隔离场所尽可能接触较少的人，包括儿童在内。
 - 在家尽可能待在单独的房间内并且使用单独的卫生间。
 - 如果您必须离开您的房间，除了在家与他人保持至少 2 米（6 英尺）的距离之外，最好能够带上布口罩或外科口罩，以便保护其他人。
 - 不要有来访人员。
 - 除了就医之外，不要离开隔离场所。
 - 不要乘坐公共交通（例如公交车、出租车）。
 - 不要去学校或去公司工作（您可以网上办公）。
 - 不要去社区，包括杂货店和药店。
 - 如果您需要购买杂货、药品或其他必需品，请安排家人、朋友、邻居或其他未在自己隔离的人代劳。将物品放置在您家门口以减少接触。
- *如果条件不允许，请致电 2-1-1 了解渥太华地区内各个社区、社会、政府和医疗机构提供哪些服务和计划，以及如何参与。*
- 如果您必须要接触他人，您和他人之间应保持至少 2 米（6 英尺）的距离。



结束自我隔离的标准*

- 是否不再自我隔离取决于您是否知道您已经接触了 COVID-19 以及取决于您的 COVID-19 测试结果。
- 请参照下表对比您的情况，以下情况下您可以结束自我隔离：

接触史	标准
<p>不再接触 COVID-19 感染者</p> <p>（例如在其他家庭中生活，或者在同一个家庭中但可以使用单独的房间和卫生间，并且始终可以与 COVID-19 感染者保持至少 2 米的距离）</p>	<p>自上次您接触 COVID-19 感染者之后十四（14）天</p> <p>并且您没有出现 COVID-19 的感染症状（例如发烧、咳嗽或呼吸困难）</p>
<p>仍然与 COVID-19 感染者密切接触</p> <p>（例如生活在同一个家庭中并且无法单独居住，您继续分享相同的卧室和/或卫生间）</p>	<p>从 COVID-19 感染者结束自我隔离开始十四（14）天</p> <p>并且您没有出现 COVID-19 的感染症状（例如发烧、咳嗽或呼吸困难）</p>

* **请注意：** 医疗机构人员对于结束隔离有不同的标准。请访问 OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate 阅读 “Instructions for workers in health care facilities and institutions” 获取更多信息。

国际旅行

- 请注意，如果您国际旅行结束后返回加拿大，您必须自我隔离十四（14）天，即使您没有任何或者只有轻微的 COVID-19 感染症状。
- 加拿大政府于 2020 年 3 月 25 日根据 *Quarantine Act* 发布了紧急情况令，要求任何通过陆海空进入加拿大的人群必须自我隔离 14 天，跨越边境的必需工人除外。
- 请访问 canada.ca/COVID19 获取更多信息。

结束自我隔离之后继续保持人-人之间距离 - 以下建议适用于所有人：

最近更新时间 2020 年 5 月 2 日 Self-Isolation, Close Contact – Simplified Chinese, May 2, 2020



- 您和他人之间保持至少 2 米（6 英尺）的距离。
- 取消所有群体集会。
- 通过电话、视频聊天或社交媒体软件联络其他人，而不是亲自拜访。
- 与您的雇主谈论是否能够在家工作（如果可能）。
- 除了必须的访问之外，避免访问老年朋友或亲戚。
- 乘坐出租车或搭车进行必需的社区外出时保持车窗打开。
- 您可以外出散步。尽量绕开或快速走过他人，并且在人行道上礼让他人。在人行道上路过他人不被认定为密切接触，也没有感染 COVID-19 的重大风险。

请访问 OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus 获取更多信息。

